

Nuestras recetas:

Tempura



Disfrutá de este plato japonés con raíces portuguesas.

Mezcla de culturas, colores y sabores. De fácil preparación y sorprendente resultado.

Cocina: Japonesa-portuguesa

Raciones: 4 personas

Preparación: 20 min

Cocción: 30 min

Total: 50 min

Ingredientes

2 cebollas
2 zanahorias
2 zapallitos verdes
Para la tempura: 1 huevo
150 g. de harina
200 ml. de agua helada
5 g. de azúcar
5. g. de sal
Salsa de soja

Preparación

Lavamos todas las verduras y las cortamos en juliana de medio centímetro de espesor.

Echamos el agua fría en un cuenco, cascamos el huevo y lo batimos enérgicamente. Añadimos la pizca de sal y azúcar, vamos añadiendo la harina poco a poco mientras removemos, al acabar deberíamos tener una mezcla espesa.

Ponemos una sartén al fuego con abundante aceite y calentamos bien.

Cuando el aceite está bien caliente vamos sumergiendo las verduras en la masa, escurrimos el exceso y freímos en el aceite hasta que estén ligeramente doradas. Retiramos a un plato cubierto con papel absorbente para que suelten el exceso de aceite.

Historia y origen

La crujiente y deliciosa tempura japonesa tiene su origen en un plato de la cocina portuguesa conocido como *peixinhos da horta*. Una receta tradicional lusa que viajó hasta Japón de la mano de tres marineros portugueses que estaban embarcados en un buque de origen chino.

Como cuenta la *BBC*, Antonio da Mota, Francisco Zeimoto y Antonio Peixoto -los tres marineros y unos de los primeros europeos en pisar tierras niponas- llegaron a la isla japonesa de Tanegashima en la segunda mitad del siglo XVI. Los tres portugueses se dedicaron al comercio de armas, jabón, tabaco, lana pero también a la alimentación, lo que explica que los *peixinhos da horta* portugueses se dieran a conocer en las tierras del sol naciente.

El origen de esta preparación portuguesa no está claro pero sí que se sabe que se trata de una receta de aprovechamiento y una forma de comer verdura o pescado en las temporadas que no se podía comer carne por motivos religiosos. De hecho, era muy habitual comer *peixinhos da horta* durante los tiempos de cuaresma que en latín se dice *tempora ad quadragesimæ*. Y de ahí viene el origen de la palabra tempura.